

Tejmentes iskolai étlap február 1.hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Tejberiszdara MM			Rizsital			Gyümölcsstea			Rizsital kakaós			Gyümölcsstea		
	Gyümölcsstea			Gabonapehely MM			Teljes kiőrlésű zsemle, margarin, sonka, uborka (1)			Kuglóf TTM (1,8)			TK zsemle, kenőmájás, paradicsom (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	278 Kcal	4 g	5 g / 0,8 g	232 Kcal	11 g	3 g / 0,6 g	341 Kcal	4 g	11 g / 1,7 g	352 Kcal	10 g	16 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	17 g	0,3 g	55 g	16 g	0,3 g	40 g	11 g	1,3 g	55 g	27 g	0,4 g	40 g	11 g	1,2 g
Ebéd	Zöldségleves (1,9)			Magyaros burgonyaleves TM(1)			Paradicsomleves, durum tésztabetét (1,9)			Kajszibarack krémleves TM			Zöldbableves TM (1)		
	Tarhonyás hús, durumtarhonyából (1)			Zöldbabos sertéstokány TM, párolt rizs (1)			Fűszeres s.karaj, hagymás törtburgonya, párolt vegyes zöldségek			Zöldséges csicseriborsó főzelék (1), sült csirkecombfilé, Tk kenyér			Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya (12)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	636 Kcal	35 g	21 g / 4,3 g	656 Kcal	20 g	28 g / 6,1 g	1030 Kcal	38 g	40 g / 6,7 g	808 Kcal	51 g	24 g / 4 g	655 Kcal	26 g	27 g / 6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	76 g	6 g	4,2 g	81 g	3 g	3,5 g	127 g	35 g	8,6 g	96 g	7 g	4,5 g	71 g	8 g	8,1 g
Uzsonna	Pizzás tallér			Teljes kiőrlésű kenyér, kápiapaprikás margarinkrém (1)			Dejós-almás lepény(1) TTM			Félbarna kenyér, házi húskrém, retek (1)			TK kifli, szotyikrém (1)		
	Alma														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	90 Kcal	1 g	3 g / 1,7 g	143 Kcal	5 g	3 g / 0,6 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	286 Kcal	9 g	16 g / 5,6 g	282 Kcal	11 g	12 g / 1,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	15 g	9 g	0,1 g	25 g	1 g	0,6 g	43 g	20 g	0,3 g	27 g	2 g	1,6 g	32 g	1 g	0,7 g

Tejmentes iskolai étlap február 2.hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Vaníliás desszert MM			GM kenyér, méz, margarin (1)			Gyümölcsstea			Rizsital			Gyümölcsstea		
	Gyümölcsstea			Rizsital			GM kenyér, margarin, párizsi, uborka (1)			GM kenyér, margarin, Bécsi felvágott, retek (1)			GM kenyér, babpástétom MM (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	295 Kcal	7 g	3 g / 0,4 g	297 Kcal	10 g	6 g / 1,6 g	321 Kcal	10 g	10 g / 2,7 g	560 Kcal	22 g	6 g / 1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	17 g	0,3 g	60 g	21 g	0,9 g	50 g	21 g	1,2 g	48 g	9 g	1,5 g	103 g	30 g	2,4 g
Ebéd	Zöldborsóleves, Paprikás burgonya virslivel, csemege uborka (1)			Tarhonyaleves GM, kukoricás pulykatokány, főtt GM tészta (1,9)			Csontleves GM kiskockával(1) Pusztagulyás, káposztasaláta, kenyér (1)			Kolbászos bableves TM (1,9) Tököfőzelék MM, Vagdalt MM, GM kenyér (1,3)			Zöldségleves (1,9) Ananászos csirke TM, párolt rizs ()		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	591 Kcal	15 g	23 g / 2,6 g	866 Kcal	42 g	30 g / 3,8 g	945 Kcal	33 g	44 g / 11,7 g	975 Kcal	51 g	51 g / 12 g	627 Kcal	39 g	15 g / 1,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	78 g	12 g	9 g	104 g	7 g	7,2 g	101 g	13 g	7,5 g	77 g	8 g	8,6 g	83 g	10 g	5,3 g
	Allergén:			Allergén: zeller			Allergén:			Allergén: glutén			Allergén: zeller		
	Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:		
Uzsonna	Keksz MM, mandarin ()			Veganézés tésztasaláta TTM(1)			Alma Kakaós csiga TTM			Tk kenyér, padlizsánkrem MM (1,10)			Sárgabarackos pite TTM (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	284 Kcal	2 g	18 g / 14,6 g	306 Kcal	22 g	6 g / 0,7 g	171 Kcal	2 g	7 g / 4,8 g	168 Kcal	5 g	5 g / 0,6 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	8 g	0,3 g	42 g	3 g	0,8 g	23 g	6 g	1,2 g	25 g	1 g	0,8 g	43 g	20 g	0,3 g
	Allergén:			Allergén:			Allergén:			Allergén: mustár			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt; kéndioxid, szulfít			Feltételezhető:		

Tejmentes iskolai étlap 3.hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Puding TM, pufirizs ()			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Rizsital		
	Gyümölcsstea			Tk kifli, tonhalkrém TTM (1,4)			Zsemle, margarin, sonka, retek (1)			Zsemle, vöröslencse pástétom, paradicsom (1)			Tk kifli, margarin, vegamozza MM, paprika (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	255 Kcal	3 g	1 g / 0,1 g	262 Kcal	10 g	7 g / 1,1 g	228 Kcal	9 g	3 g / 0,7 g	265 Kcal	11 g	1 g / 0,2 g	271 Kcal	8 g	5 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	59 g	27 g	0,3 g	40 g	11 g	0,8 g	42 g	12 g	1,4 g	54 g	13 g	0,9 g	49 g	9 g	1,2 g
Allergén:				Allergén: hal; glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Feltételezhető: kéndioxid, szulfít				Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt		
Ebéd	Fahéjas almaleves TM, rizseshús, csemege uborka (10)			Rántottleves, zsemlekockávalc(1) Csirkemájás- zöldborsós sertéstokány, párolt bulgur (1,10)			Gyümölcslé 100% Sárgaborsó főzelék, csirkepörkölt, kenyér (1)			Paradicsomleves tésztával (1,9) Párizsi halfilé TTM, párolt rizs, tartármártás MM (4,10)			Csontleves részttával (1) Székelykáposzta TM, kenyér (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	616 Kcal	31 g	17 g / 3,9 g	743 Kcal	28 g	44 g / 12,9 g	894 Kcal	49 g	33 g / 4,8 g	865 Kcal	39 g	28 g / 3,4 g	844 Kcal	30 g	53 g / 12,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	85 g	11 g	4,1 g	60 g	3 g	5,3 g	98 g	24 g	6,6 g	114 g	29 g	9,9 g	61 g	17 g	10,4 g
	Allergén: mustár			Allergén: glutén; mustár			Allergén: glutén			Allergén: mustár; zeller; glutén; hal			Allergén: glutén		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt		
Uzsonna	Kukorica snack 25g, mandarin (1)			Tk kenyér, margarin, füstölt kolbász, paradicsom (1)			Almás-mákos rétes TTM (1)			Tk kenyér, májas, retek (1)			Brownie MM		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	3 g	1 g / 0,2 g	196 Kcal	8 g	7 g / 2,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	179 Kcal	6 g	8 g / 2,9 g	136 Kcal	2 g	7 g / 4,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	26 g	9 g	0,2 g	24 g	0 g	1,1 g	43 g	20 g	0,3 g	20 g	0 g	0,7 g	16 g	0 g	1,2 g
	Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén:		
	Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:		

Tejmentes iskolai étlap 4. hét

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea			Rizsital		
	Tejberizs rizsitalból TM			Tk kifli, méz, margarin (1)			Zsemle, margarin, párizsi, uborka (1)			Tk kenyér, csicseriborsókrém (1)			Zsemle, csirkemáj pástétom, paradicsom (1)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	179 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	259 Kcal	7 g	3 g / 0,5 g	281 Kcal	8 g	8 g / 1,8 g	166 Kcal	6 g	1 g / 0,1 g	320 Kcal	7 g	6 g / 3,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	42 g	27 g	0,3 g	52 g	23 g	0,7 g	44 g	9 g	1,3 g	33 g	10 g	0,4 g	58 g	12 g	1,1 g
Allergén:				Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Feltételezhető: kéndioxid, szulfít				Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt		
Ebéd	Zöldségleves, paradicsomos burgonyafőzelék, sertéssült (1,9)			Brokkolikrémleves krutonnal, lecsós csirkecombfilé, párolt rizs (1)			Zöldborsóleves, kolbászos rakott burgonya TTM, céklasaláta (1)			Húsleves tésztával, főtt s.karaj, főtt burgonya, spenótfőzelék TM (1)			Rántottleves, zsemlekockával (1)		
	Zöldséges sertésragu, párolt gersli (1)														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	739 Kcal	35 g	36 g / 6,5 g	848 Kcal	35 g	37 g / 5,3 g	725 Kcal	24 g	27 g / 6,3 g	717 Kcal	35 g	26 g / 5,3 g	699 Kcal	27 g	37 g / 9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	67 g	10 g	8,7 g	91 g	6 g	6,4 g	94 g	22 g	6,7 g	85 g	7 g	8,7 g	66 g	4 g	6,3 g
Allergén: zeller; glutén				Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén		
Feltételezhető:				Feltételezhető:			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető: csillagfürt		
Úzsonna	Gesztenye Marci, alma (1)			Tk kenyér, mustáros margarin, zöldfűszeres csirkemell, jégسالáta (1)			Csirkés kenyérlángos TTM (1)			Tk kifli, cukkinikrém TTM (1)			Burgonyás pogácsa TTM		
	Alma														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	270 Kcal	5 g	4 g / 0,5 g	370 Kcal	42 g	10 g / 1,6 g	700 Kcal	34 g	37 g / 5,3 g	208 Kcal	7 g	5 g / 3,3 g	171 Kcal	2 g	7 g / 4,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	53 g	28 g	0,3 g	28 g	0 g	1,7 g	57 g	1 g	5,2 g	34 g	1 g	0,7 g	23 g	6 g	1,2 g
Allergén: glutén				Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén: glutén			Allergén:		
Feltételezhető:				Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:			Feltételezhető: csillagfürt			Feltételezhető:		